



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным
ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Правила поведения на воде

Это должен знать каждый

Известно, что, купаясь или катаясь на лодке, вы укрепляете свой организм, приятно для организма искупаться, поплавать в летний жаркий день. Человек, истомившийся от летней жары, после купания в реке или море ощущает свежесть, бодрость и силу.

Нередко купающиеся и катающиеся на лодках нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Между тем вода не любит шуток. Она жестоко наказывает тех, кто, купаясь, не знает чувства меры, не соблюдает правил безопасности на воде.

Есть ряд болезней, при которых купание допускается с большим ограничением или даже запрещением, не рекомендуется купаться почти всегда при болезнях сердца, при склонности обморокам и припадкам, при прободении барабанной перепонки холодная вода попадая в среднее ухо, может вызвать головокружение, тошноту, нарушить чувство равновесия и ориентировки и т. д..

Установлено, что большинство несчастных случаев на воде происходит из-за неумения плавать. Не умеющие плавать, попав на глубокое место, легко теряется и тонет. Нередко плохо плавающий уплывает далеко от берега и не рассчитав своих сил, погибает. Немало несчастных случаев происходит в запретных для купания местах. Многие любят нырять в воду с высоты. Но ныряние – одно из опасных упражнений, требующих не только смелости, но и знания правил ныряния.

Анализ причин несчастных случаев на воде доказывает, что нередко человек тонет, если его движения сковывает судорога. Причинами судорог является переохлаждение тела купающегося в воде и переутомление длительным, однообразным стилем плавания. Если у купающегося появились судороги, необходимо переменить стиль плавания – плыть на спине и постараться как можно скорее выйти на берег. При ощущении стягивания руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, и разжать кулаки. При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе, при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки и согнув ее в колене, потянуть назад к спине.

Опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать с плотов, лодок и других сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни.

Опасно купание у морского побережья в сильный прибой волны относят уставшего пловца от берега, что грозит ему гибелью.

